

QI GONG



Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die mit bewegten und stillen Übungen Körper, Seele und Geist harmonisiert und pflegt.

Durch weiche, fließende Bewegungsabläufe wird geübt, die Lebensenergie zu stärken. Ziel ist es, die Übungen so zu beherrschen, dass sie im täglichen Leben auch zur Erhöhung des Energiepotenzials eingesetzt werden können.

- Wann:** Dienstag, 18.00 - 20.00
Beginn: Dienstag, 08.Mai 2012
5x jeweils zwei Einheiten
- Wo:** Turnhalle der Volksschule Mauterndorf
- Teilnehmer:** min. 6 Personen
- Kosten:** € 10.- Kursbeitrag
€ 30.- für Auswärtige
- Kursleitung:** Maria Schmitt-Rotschopf, Dipl. QiGong Lehrerin
- Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

Anmeldung bis 06. Mai bei Ingrid Brüggler
Tel.: 0664 1318457